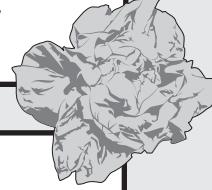
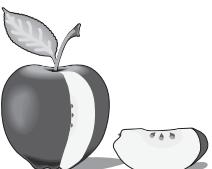


# 5-9 A Day For Better Health

*Eat a variety of colorful fruits and vegetables every day!*



Fruits and vegetables are important for keeping you healthy. Only 21 percent of South Carolinians eat the recommended five servings of fruits and vegetables daily. Eating more fruits and vegetables could be one of the most important lifestyle changes you'll ever make. Most contain little or no fat, many are high in fiber, and all taste great!



## What's a Serving?

A 5 A Day serving is probably not as much as you would think. One serving is:

- 🍎 1 medium fruit or 1/2 cup of cut-up fruit
- 🍎 1/2 cup raw or cooked vegetable
- 🍎 1 cup (8 oz.) 100% fruit or vegetable juice
- 🍎 1/4 cup dried fruit (raisins, prunes)
- 🍎 1 cup raw leafy vegetables (spinach, lettuce)
- 🍎 1/2 cup cooked dried beans or peas (pinto, black-eyed peas)

## Try All Types.

Busy folks today often need fruits and vegetables that are easy to fix. Use frozen, canned, dried or pre-cut fruits and vegetables. Fresh, frozen, canned and dried fruits and vegetables all have basically the same nutritional value.



## Eat a Variety.

In order to get all the vitamins, minerals and other nutrients you need for good health, the **5 A Day** plan suggests:

- 🍏 Choose daily at least one fruit or vegetable high in vitamin A. Try tomatoes, sweet potatoes, winter squash or apricots.
- 🍏 Eat at least one selection each day high in vitamin C. These include cantaloupe, potatoes, cabbage, kiwi and citrus fruits.
- 🍏 Include at least one high fiber choice daily, such as oranges, broccoli or beans.
- 🍏 Eat cabbage family vegetables several times a week, such as greens, broccoli, kale, brussel sprouts, cauliflower or bok choy.



## Start Today!

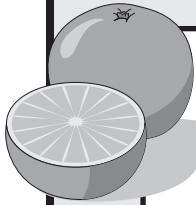
Eating a variety of fruits and vegetables daily may reduce your risk of cancer. As part of a low-fat, high fiber diet, getting your **5 A Day** can also help lower your risk of heart disease. So make today your day to start eating **5 A Day**. It's a simple, thrifty and delicious way to become a healthier you!



South Carolina Department of Health  
and Environmental Control

Bureau of Community Health and Chronic Disease Prevention

ML-002077 8/06

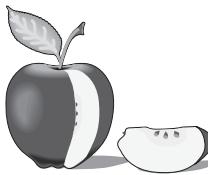


# 5 a 9 al día, para una mejor salud

*;Coma cada día una variedad de frutas y verduras llenas de color!*



Las frutas y verduras son importantes para mantener su salud. Solamente el 21 por ciento de las personas de Carolina del Sur comen las cinco porciones recomendadas de frutas y verduras diarias, puede ser uno de los cambios mas importantes que usted puede hacer en su estilo de vida. La mayoría contienen muy poca o ninguna grasa, muchas son altas en fibra y todas saben delicioso.



## ¿Qué es una porción?

Una porción 5 veces al día es probablemente no tanto como usted creería. Una porción es:

- 1 fruta mediana o 1/2 copa de fruta cortada
- 1/2 copa de verduras crudas o cocidas
- 1 copa (8 oz.) 100% de jugo de frutas o verduras
- 1/4 de copa de fruta seca (pasas, ciruelas)
- 1 copa de hojas de verduras crudas (espinaca, lechuga)
- 1/2 copa de frijoles secos cocidos o de arvejas (pinto, arvejas black-eyed)

## Pruebe todos los tipos.

Las personas hoy en día están muy ocupadas, frecuentemente necesitan frutas y verduras que son fáciles de preparar. Use frutas y verduras congeladas, enlatadas, secas o ya cortadas. Frutas y verduras congeladas, enlatadas, secas o ya cortadas, básicamente tienen el mismo valor nutricional.



## Coma una variedad.

Para poder obtener todas las vitaminas, minerales y otros nutrientes que usted necesita para una buena salud, el plan **5 al día** sugiere que:

- Escoja diariamente al menos una fruta o verdura alta en vitamina A. Pruebe tomates, papa dulce, calabaza (squash) o duraznos.
- Coma al menos una vez al día de una selección que tenga alto contenido de vitamina C. Esto incluye melón (cantaloupe), papas, repollo, kiwi y frutos cítricos.
- Incluya diariamente al menos una elección de alto contenido en fibra, como naranjas, brócoli o frijoles.
- Coma varias veces a la semana verduras de la familia del repollo, tales como hojas verdes, brócoli, col rizada, col, coliflor o repollo de china (bok choy).

## ¡Empiece hoy!

Comer una variedad de frutas y verduras diariamente, puede reducir su riesgo de cáncer. Como parte de una dieta baja en grasa, una dieta alta en fibra y obteniendo su 5 al día puede también ayudarle a bajar su riesgo de un ataque al corazón. Así que hoy es su día para empezar a comer 5 al día. ¡Es una simple, económica y deliciosa forma de empezar a ser una persona saludable!



PROMOTE PROTECT PROSPER

Departamento de Salud y  
Control Ambiental de Carolina del Sur

Oficina para salud comunitaria y la prevención  
de enfermedades crónicas